



Hormoonverstorende stoffen

Xeno-oestrogenen: onzichtbare stoffen die uw hormonen kunnen beïnvloeden, zeker na uw 50e

Naarmate we ouder worden, merkt u misschien dat uw lichaam en hormonen veranderen. Deze veranderingen kunnen van nature komen, maar ook door invloeden van buitenaf. Er zijn namelijk bepaalde stoffen in onze omgeving die lijken op onze eigen hormonen. We noemen ze **hormoonverstorende stoffen** en ze kunnen de fijne balans van uw hormonen – die zoveel regelen in uw lichaam – in de war schoppen.

Wat zijn deze hormoonverstorende stoffen en waar vindt u ze?

Dit zijn chemische stoffen die een beetje lijken op ons natuurlijke vrouwelijke hormoon oestrogeen. Ze kunnen ongemerkt in ons lichaam terechtkomen via dagelijkse producten en ons eten.

U kunt ze bijvoorbeeld vinden in:

- **Plastic:** Veel plastic producten zoals voedselverpakkingen, plastic bakjes en waterflessen, bevatten stoffen zoals BPA die hormoonverstorend zijn. Deze stoffen kunnen in uw eten of drinken terechtkomen, vooral als het plastic warm wordt.
- **Cosmetica en verzorgingsproducten:** Veel crèmes, shampoos en make-up bevatten chemische stoffen zoals parabenen, die ook hormoonverstorend werken.
- **Pesticiden en herbiciden:** Dit zijn chemische middelen die worden gebruikt om gewassen te beschermen. Ze kunnen in uw lichaam komen als u groenten en fruit eet die hiermee behandeld zijn.
- **Bewerkte voeding en vlees:** Bewerkte voedingsmiddelen en vlees van dieren die met hormonen zijn behandeld, kunnen ook hormoonverstorende stoffen bevatten.

Wat doen deze stoffen met uw hormonen?

Oestrogeen is een belangrijk hormoon dat invloed heeft op uw botgezondheid, uw humeur en nog veel meer. Het regelt precies hoeveel oestrogeen in uw lichaam hoort te zijn. Wanneer te veel van deze hormoonverstorende stoffen in uw lichaam komen, dan denken uw hormonen dat er al genoeg oestrogeen is, zelfs als dat niet zo is. Hierdoor kan de natuurlijke hormoonbalans verstoord raken.

Dit kan leiden tot een situatie die we 'oestrogeendominantie' noemen. Dat betekent dat uw lichaam te veel oestrogeen heeft in verhouding tot andere hormonen zoals progesteron. Dit kan allerlei vervelende klachten veroorzaken zoals stemmingswisselingen, een opgeblazen gevoel en vocht vasthouden. Voor vrouwen boven de 50, bij wie de natuurlijke oestrogeenniveaus dalen na de overgang, kunnen deze externe stoffen de hormonale disbalans onnodig beïnvloeden en klachten versterken.

Wat kunt u zelf doen om uzelf te beschermen? Uw lichaam een handje helpen.

Uw lichaam is sterk, maar u kunt het een handje helpen om de invloed van deze stoffen te beperken. Hoewel het onmogelijk is om alle schadelijke stoffen volledig te vermijden, kunt u wel bewuste keuzes maken om uw leefomgeving gezonder te maken:

Eet en drink bewust:

- Kies zo veel mogelijk biologisch eten. Dit is vaak vrij van pesticiden en andere chemische stoffen die hormonen kunnen verstoren.
- Kies waar mogelijk voor voedsel verpakt in glas in plaats van plastic, omdat glas geen schadelijke stoffen zoals BPA afgeeft.
- Gebruik BPA-vrije of roestvrijstalen waterflessen en glazen of roestvrijstalen bakjes voor het bewaren van voedsel en drinken.
- Let op: wanneer plastic warm wordt (bijvoorbeeld in de magnetron of vaatwasser), kunnen er sneller schadelijke stoffen vrijkomen die in uw lichaam worden opgeslagen, vaak in vetweefsel. Dit kan leiden tot ophoping van gifstoffen in delen van het lichaam zoals de borsten bij vrouwen en de prostaat bij mannen.

Let op wat u op uw huid smeert:

- Uw huid neemt veel op, dus wees kritisch over de producten die u erop smeert.
- Veel cosmetica en verzorgingsproducten bevatten chemische stoffen zoals parabenen, die hormoonverstorend werken. Overweeg daarom natuurlijke of biologische crèmes, lotions, shampoos en make-up.

Let op uw mondverzorging:

- Stoffen in uw mond kunnen ook invloed hebben op uw gezondheid.
- Overweeg biologische tandpasta.
- Heeft u amalgaamvullingen of wortelkanaalbehandelingen gehad? Bespreek dit dan met uw tandarts of een specialist als u zich zorgen maakt. Dode kiezen en stille infecties kunnen uw lichaam extra belasten.

Drink schoon water:

- De kwaliteit van ons drinkwater is niet altijd optimaal.
- U kunt een waterfilter overwegen zoals een Berkey waterfilter om onzuiverheden en mogelijke hormoonverstorende stoffen uit uw drinkwater te filteren.

Hormoonverstoorders op een rijtje:

- Niet-biologisch vlees en zuivel
- Pesticiden en herbiciden
- Genetisch gemanipuleerde voeding (GMO) zoals mais en soja
- Water uit de kraan met chloor, fluoride, medicijnafval
- Medicatie zoals antibiotica en hormoonpreparaten
- Amalgaam
- Cosmetica
- Huidverzorgingsproducten
- Deodorant
- Blikjes met drank
- Plastic (BPA: Bisphenol A = weekmakers)
- Pannen met een antiaanbaklaag TEFLON (aluminium)
- Roken
- Benzine en uitlaatgassen
- Vlamvertragers
- Wasmiddel voor kleren
- Schoonmaakmiddelen
- Verf, meubels, tapijt, kleding
- Kopieerapparaat
- Rubber



Door bewustzijn over deze stoffen en het maken van weloverwogen keuzes, kunt u actief bijdragen aan een betere hormonale balans en daarmee aan uw algehele welzijn.

Heeft u hier vragen over, neem dan gerust contact met mij op. Ik help u graag verder.

Zie documentaire

<https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/hormoonverstoorders>

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl